ラベンダー栄養だより(2023 年 8 月号



鉄足りていますか?



鉄の働き

血液の中を流れる赤血球は、全身に酸素を運ぶヘモグロビンが主成分となってできています。 鉄はヘモグロビンの構成成分の一つであり、鉄が不足すると、ヘモグロビンが作られず貧血にな り、倦怠感やめまいなどの症状が現れます。

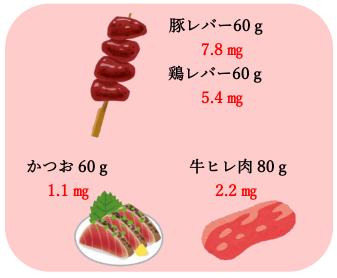
鉄の摂取推奨量

日本人の食事摂取基準 2020 年版では、1 日に必要な鉄の推奨量は成人男性で 7.0~7.5mg 以上、成人女性(月経なし)で 6.0~6.5mg 以上とされています。

鉄を多く含む食品

鉄には、動物性食品に多く含まれるヘム鉄と、植物性食品に多く含まれる非ヘム鉄があります。ヘム鉄は非ヘム鉄よりも吸収がよく、ヘム鉄を利用することで非ヘム鉄の吸収もよくなります。

【ヘム鉄】



【非ヘム鉄】



鉄の吸収を助ける栄養素

◆ビタミンC(野菜、果物、いも類)

◆動物性たんぱく質(肉類、魚類、卵類、乳製品)











組み合わせて食べると吸収がアップします!